



**Schlagworte:** Paarbeziehung ■ Achtsamkeit ■ Freiraum

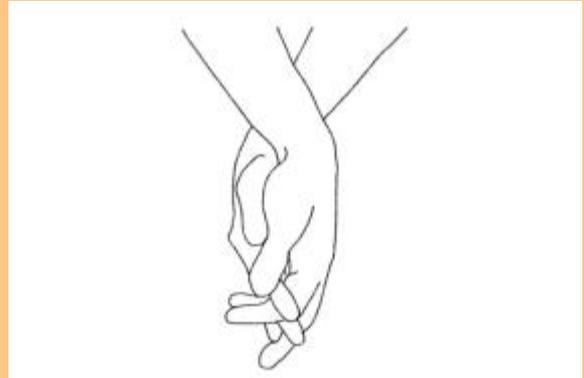
### Ausgangslage

Eine Mutter erzählt, dass sie die Hauptpflegeperson für ihr Kind ist und vor allem alles Organisatorische im Blick behält. Es fällt ihr schwer, auf sich selbst zu achten, abzuschalten und sich zu entspannen.

### Der Pflegeschatz

Ihr Partner achtet darauf, dass es ihr gut geht. Im Alltag hilft er ihr, sich auch mal Zeit für sich zu nehmen, zum Beispiel für regelmäßige Massagen. Er erinnert sie zudem regelmäßig daran, auf sich zu achten. Er sagt ihr zum Beispiel, dass sie bei der Pflegearbeit auf ihren Rücken achten soll oder sich mal mit Freundinnen treffen soll. Er hat auch schon ein komplettes freies Wochenende oder eine kurze Reise für die Mutter vorgeschlagen.

Zudem übernimmt er Aufgaben, die die Mutter belasten. Zum Beispiel begleitet er das Kind jedes Mal, wenn es ins Krankenhaus muss. Denn dies ist für die Mutter schwierig, da sie eine traumatische Geburt und Zeit im Krankenhaus erlebt hat.



© Bild: Pflegeschätze 2025 - Klara Schwibbert

### Nutzenbeschreibung

Der Partner unterstützt die Mutter emotional und hilft ihr dabei, auf sich selbst zu achten. Sie muss nicht jedes Mal um Hilfe bitten.